

Menú Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8			
	FESTIVO				Arroz tres delicias (Three delights rice) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)				Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
V.N.	677,6 23,5 41,7 54,7				725,2 40,6 25,5 98,2				763,7 41,4 25,4 98,2				776,3 31,0 31,8 99,7							
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Fruta							
	DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15			
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)				Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
V.N.	789,7 34,0 31,1 100,2				658,4 32,0 32,2 63,9				675,5 39,4 26,0 76,1				781,8 43,4 22,1 108,8				683,9 27,5 24,6 93,8			
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Patata + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta			
	DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22			
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)				<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)				Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)				Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
V.N.	705,4 44,4 29,0 69,1				796,9 52,3 27,8 88,8				689,9 27,9 30,0 83,1				674,0 24,2 36,3 66,2				755,6 33,1 31,8 89,2			
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Pasta + Carne + Fruta				Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta			
	DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28				DÍA 29			
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)				Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)				Lentejas estofadas (Stewed lentils) Huevos villaroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
V.N.	707,6 36,6 31,9 66,9				785,4 33,9 31,4 94,9				732,1 34,7 28,1 91,5				791,7 53,9 36,3 66,2				765,5 30,1 28,7 101,2			
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo				Pasta + Carne + Fruta			

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Frutos Secos - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz tres delicias (Three delights rice) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Huevos villaroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Marisco - Marzo 2019
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz tres delicias (Three delights rice) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milkshake and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pinto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Cerdo - Marzo 2019
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo en salsa (Chicken in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin cerdo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con tomate (Macaroni with tomato) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos estofados con verduras (Stewed chickpeas with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin cerdo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Huevos villaroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Garbanzos ni Alubias - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz tres delicias (Three delights rice) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta con tomate (Pasta with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera en salsa (Veal in sauce) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Huevos villaroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Gluten - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz tres delicias (Three delights rice) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún al ajillo (Garlic Tuna) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos/g) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/g con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza al horno (Baked hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Sopa de cocido (fideos/g) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Patata asada (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/g napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Huevo - Marzo 2019
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de pollo (Chicken berast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Huevo ni Frutos Secos - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de pollo (Chicken berast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Huevo, Queso ni Frutos Secos - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de pollo (Chicken berast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Huevo, Marisco ni Frutos Secos - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de pollo (Chicken berast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin proteína de leche de vaca - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Yogur de soja	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan integral Soy yogurt and whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Yogur de soja	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Yogur de soja	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Yogur de soja	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan integral Soy yogurt and whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Yogur de soja	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Yogur de soja	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin lactosa - Marzo 2019
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Yogur de soja	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan integral Soy yogurt and whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Yogur de soja	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Yogur de soja	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Yogur de soja	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón rebozado (Floured salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan integral Soy yogurt and whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Yogur de soja	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Yogur de soja	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Huevo ni Lactosa - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan integral Soy yogurt and whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Postre s/l	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan integral Soy yogurt and whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de pollo (Chicken berast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin pescado - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
	FESTIVO	Arroz tres delicias (Three delights rice) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Arroz + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Filete de pavo (Turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Fielte de ternera (Veal setak) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Filete de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura con picatostes (Vegetable cream with croutons) Hamburguesa de ternera (Veal burger) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados con bacon (Peas with bacon) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin legumbres - Marzo 2019
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta rehogada (Sautéed pasta) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo sajonia con patatas (Loin with potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera al horno (Baked Veal) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas con magro (Potatoes with lean pork) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milkshake and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN SOJA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin legumbres ni frutos secos - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta rehogada (Sautéed pasta) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo sajonia con patatas (Loin with potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera al horno (Baked Veal) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas con magro (Potatoes with lean pork) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milkshake and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú bajo en colesterol - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla francesa de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún al ajillo (Garlic Tuna) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes rehogadas (Sautéed Green beans) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con tomate (Macaroni with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera al horno (Baked Veal) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos estofados con verduras (Stewed chickpeas with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas al horno (Baked potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza al horno (Baked hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas al horno (Baked potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú hipocalórico - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla francesa de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún al ajillo (Garlic Tuna) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes rehogadas (Sautéed Green beans) Pollo guisado (Stewed Chicken) Zanahoria rehogada (Carrot) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con tomate (Macaroni with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera al horno (Baked Veal) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos estofados con verduras (Stewed chickpeas with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Zanahoria rehogada (Carrot) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza al horno (Baked hake) Verduritas rehogadas (Sautéed vegetables) Fruta y Pan blanco (Fruit and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Calabacín (Zucchini) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones (Mushrooms) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú bajo en sal - Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con tomate (Macaroni with tomato) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Garbanzos estofados con verduras (Stewed chickpeas with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Natillas y Pan (Custard and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolat milshake and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Salmón al horno (Baked salmon) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Bizcocho casero y Pan (Homemade cake and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin huevo, leche, frutos secos, legumbres (sí guisantes, judía verde y blancas) pescado (sí bacalao, merluza, emperador, atún y boquerón -

Marzo 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Atún con tomate (Tuna with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Pollo guisado (Stewed Chicken) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Lomo sajonia con patatas (Loin with potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con chorizo (Macaroni with sausage) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream) Ternera al horno (Baked Veal) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas con magro (Potatoes with lean pork) Filete de pavo (Turkey) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a la campesina (Rice with vegetables) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Pescado + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Pavo estofado (Stewed turkey) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	<i>DÍA DE COLOR BLANCO</i> Crema de Champiñones (Mushrooms cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Arroz pilaf (Rice) Plátano y Pan blanco (Banana and Bread)	Crema de espinacas (Spinach cream) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Postre s/l	Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Arroz con pisto (Rice with vegetables and tomato) Ternera al horno (Veal) Tomate aliñado (Tomato with oil) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de verdura (Vegetable cream) Filete de lomo (Loin) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Sautéed Peas) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Filete de pavo (Turkey) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l	Pasta + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ